

# 2025年12月 献立表

のぞみ保育園									3歳未満
日	曜	献立名			赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1 15	月	牛乳	ごはん ぶりだいこん 白菜とにんじんの海苔和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	牛乳 野菜とウインナーのケーキ	牛乳 ぶり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 ウインナー	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉	だいこん しょうが はく さいに にんじん 焼き のり たまねぎ ミックス ベジタブル	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし	エネルギー:501kcal たんぱく質:20.7g 脂質:18.5g 炭水化物:69.3g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.6g
2 16	火	牛乳	鶏とごぼうの味噌パスタ オクラのツナサラダ コンソメスープ(かぼちゃ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 しらすとこまつなごはん	牛乳 鶏もも肉 米み そ(淡色辛みそ) ツナ 水煮缶 金揚げしらす	スパゲッティ 油 砂糖 マスカットゼリー 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ご ぼう オクラ かぼちゃ コーン パセリ粉 こま つな	みりん しょうゆ コン ソメ 食塩	エネルギー:470kcal たんぱく質:22.6g 脂質:11.8g 炭水化物:74.9g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.3g
3 17	水	牛乳	ごはん チャーホーサイ れんこんの青のり炒め みそ汁(さといも・わかめ) バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 はるさめ ごま油 砂糖 さといも さつま いも 油 白いりごま	キャベツ にんじん しょうが にんにく れ んこん あおのり カッ トわかめ バナナ	しょうゆ 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし	エネルギー:521kcal たんぱく質:17.9g 脂質:15.8g 炭水化物:82.8g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.1g
4 18	木	牛乳	コッペパン クリームシチュー ほうれん草とパプリカのフレンチサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 小魚きつねおにぎり	牛乳 鶏もも肉 調整 豆乳 油揚げ 食べる 小魚	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 米 白いりごま	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パプリカ (赤) コーン しめじ たまねぎ	コンソメ 酢 食塩 か つお・昆布だし しょう ゆ	エネルギー:472kcal たんぱく質:24.0g 脂質:16.3g 炭水化物:64.0g カルシウム:423mg 食塩相当量:1.3g
5	金	牛乳	ごはん さわらの味噌漬焼き こまつなとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ・麩) りんご	牛乳 コーンラーメン	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) 挽きわ り納豆 豚肉(もも)	米 砂糖 焼きふ 中 華麺	こまつな にんじん た まねぎ りんご キャベ ツ コーン	みりん しょうゆ かつ おだし汁 食塩 中華 だしの素	エネルギー:502kcal たんぱく質:23.9g 脂質:13.4g 炭水化物:77.8g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.6g
6 20	土	牛乳	鶏の中華丼 高野豆腐の中華炒め煮 春雨スープ(チンゲン菜・もやし)	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	牛乳 鶏もも肉 高野 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ 食 パン ブルーベリー ジャム	しょうが にんじん た まねぎ しめじ グリン ピース チンゲンサイ もやし	中華だしの素 食塩 しょうゆ	エネルギー:480kcal たんぱく質:21.0g 脂質:13.3g 炭水化物:74.8g カルシウム:267mg 食塩相当量:1.8g
8 22	月	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりみ煮 はくさいのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	牛乳 生揚げ 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛み そ) 調整豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケ ーキ粉	チンゲンサイ はくさい にんじん かぶ カッ トわかめ 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし	エネルギー:528kcal たんぱく質:19.1g 脂質:20.6g 炭水化物:72.2g カルシウム:375mg 食塩相当量:1.2g
9 23	火	牛乳	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 れんこんとキャベツのさっぱり和え バナナ	牛乳 彩り納豆チャーハン	牛乳 豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛み そ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖 米 ごま油	だいこん にんじん ご ぼう 葉ねぎ かぼ ちゃ れんこん キャベ ツ バナナ ミックスベ ジタブル	かつお・昆布だし しょ うゆ 酢 中華だしの 素	エネルギー:516kcal たんぱく質:21.1g 脂質:14.7g 炭水化物:80.9g カルシウム:276mg 食塩相当量:1.1g
10 24	水	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 ストロベリースコーン	牛乳 さば 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉 いちご ジャム	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ な めこ	炊き込みわかめ しょ うゆ みりん 酒 かつ お・昆布だし	エネルギー:495kcal たんぱく質:19.5g 脂質:19.9g 炭水化物:65.4g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.3g
11 25	木	牛乳	ごはん だいこんの鶏そぼろあんかけ ブロッコリーとツナの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 中華風ビーフン	牛乳 鶏ひき肉 ツナ 水煮缶 油揚げ 米み そ(淡色辛みそ) 鶏む ね	米 油 砂糖 片栗粉 マスカットゼリー ビー フン ごま油	だいこん にんじん ブ ロッコリー 塩昆布 キャベツ にら	しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし 中華だしの 素	エネルギー:504kcal たんぱく質:24.1g 脂質:15.8g 炭水化物:71.8g カルシウム:277mg 食塩相当量:1.3g
12	金	牛乳	ごはん 豚ひきとさつまいものカレーあんかけ チンゲン菜と切干の和え物 みそ汁(えのき・ごぼう) みかん	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚ひき肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 さつまいも 油 砂 糖 片栗粉 おこめリ ング	たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 えのき たけ ごぼう みかん りんごジュース 粉か んてん	しょうゆ 酒 カレー粉 食塩 かつお・昆布だ し	エネルギー:475kcal たんぱく質:16.0g 脂質:14.6g 炭水化物:76.1g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.2g
13 27	土	牛乳	ごはん 豚の甘辛焼き かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(オクラ・もやし)	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ) 鮭ほ ぐし身	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ オクラ もや し 人参	しょうゆ 酒 酢 かつ お・昆布だし	エネルギー:480kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.6g 炭水化物:72.2g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.3g
19 クリスマス会	金	牛乳	ピラフ チキンカツ ブロッコリーのマカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・キャベツ) オレンジ	牛乳 クリスマスマフィン	牛乳 鶏もも肉 調整 豆乳 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ マ ヨドレ ホットケーキ粉 粉糖	たまねぎ にんじん パセリ粉 ブロッコリー コーン しめじ キャベ ツ オレンジ トマト ピューレー こまつな	食塩 コンソメ ケ チャップ 中濃ソース 酢	エネルギー:538kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.5g 炭水化物:79.8g カルシウム:286mg 食塩相当量:1.1g
26 誕生会	金	牛乳	コーンライス バーベキューチキン ジャーマンポテト コンソメスープ(えのき・こまつな) みかん	牛乳 りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 ペー コン	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	コーン たまねぎ にん じんに パセリ粉 えのき たけ こまつな みか ん りんごジュース リ んご	食塩 ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ コンソ メ	エネルギー:519kcal たんぱく質:19.4g 脂質:17.7g 炭水化物:77.0g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.1g
早いもので、2025年も残すところあとひと月となりました。今月の食育テーマ「りんご」に合わせて、26日(金)の誕生日会の午後おやつでは「りんごのケーキ」を提供予定です。また、5日はデザートとして「りんご」が登場します。 て、19日(木)はクリスマス会メニューです。昼食はピラフ・チキンカツなどの洋食メニュー、午後おやつは「クリスマスマフィン」の提供を予定しているので楽しみに！ ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います☆							目標値	月平均値	
							エネルギー	500kcal	498kcal
							タンパク質	20.0g	20.9g
							脂質	15.0g	16.1g
							炭水化物	73.0g	73.6g
							カルシウム	213mg	299mg
							食塩相当量	1.4g	1.3g

